



Centrum Aktywności Seniorów „Złoty Wiek”

adres - ul. Kurczaba 25

kontakt – tel: 733-143-926

e-mail: zlotywiekc@gmail.com

CAS czynne od poniedziałku do piątku w godzinach:

poniedziałek	10.00 – 14.00
wtorek	10.00 – 14.00
środa	10.00 – 14.00
czwartek	10.00 – 14.00
piątek	10.00 – 14.00

Obowiązuje od 7 grudnia 2022

Harmonogram zajęć stałych – grudzień 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
poniedziałek	11.00 – 11.45	Gry stolikowe i multimedialne 5; 12	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 13.30	Zajęcia taneczne 5	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 11.00	Trening pamięci 5; 12; 19	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	14.30 – 17.30	Turystyka krajowa 5 Fort Kościuszko i kopiec z muzeum	Zbiorka: przystanek: Osiedle Podwawelskie O godz. 14.40
	13.30 – 16.30	Turystyka krajowa 12 Fort Borek	Zbiorka: przystanek: Łagiewniki O godz. 13.32
	12.30 – 15.30	Turystyka krajowa 19 Fort Zielonki	Zbiorka: przystanek: Krowodrza Górka O godz. 12.40 odjazd 12.44
	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 5; 12; 19; 26	ul. Kurczaba 25 sala nr.5

wtorek	11.00 – 11.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa 6; 13; 20	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 11.00	Trening pamięci 6; 13; 20	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 – 14.00	Język obcy (angielski) 6; 20	
	10.00 – 13.00	Turystyka krajowa 27 Fort Krzesławice, warsztaty tańców średniowiecznych	Zbiorka: przystanek Teligi (02) o godz: 8.30 odjazd tramwajem nr. 9 o godz. 8.37, przesiadka na prz. Os. Zgody(02) na autobus 122 na prz. Os. Zgody(04) o godz: 9.36 dojazd do prz. pętla autobusowa Zesławice.
środa	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 6; 13; 20; 27	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	10.00 – 11.00	Obsługa urządzeń mobilnych 7; 21	
	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik 7; 21	Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 Wejście o godz: 11.15 Wyjście o godz: 12.30
	16.00 – 18.00	Język obcy (angielski) 14 Konwersacja z instruktorem w plenerze	Zbiorka: przystanek tramwajowy Stradom w stronę Prokocim.
czwartek	10.00 – 14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 7; 14; 21; 28	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	12.00 -14.00	Język obcy (angielski) 1; 8; 15; 22	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
piątek	10.00 – 10.45	Gimnastyka ogólnorozwojowa/Pilates 2; 9	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	11.00 – 14.00	Rękodzieło (Florystyka) 9	ul. Kurczaba 25 sala nr.5
	11.00 – 14.00	Turystyka krajowa 2 Fort Prokocim	Zbiorka: Kurczaba 25
	14.00- 16.15	Turystyka krajowa 16 Wystawa szopek.	Pałac Krzysztofora Rynek Główny 35,
	10.00 -14.00	Kawiarenka „Dla seniora” 2; 9; 16; 23; 30	ul. Kurczaba 25 sala nr.5

Zajęcia dodatkowe w grudniu 2022

dzień	godz. od-do	rodzaj zajęć	uwagi
czwartek	10.00 – 12.00	Spotkanie integracyjne 1	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
środa	12.00 – 14.00	Nauka angielskiego podczas gry 7; 14	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5 Wolontariat
piątek	10.00 – 14.00	Spotkanie Wigilijne 16	ul. Kurczaba 25 sala widowiskowa
	10.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne, Robienie świątecznych Kartek i dekoracji 23	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
	10.00 – 14.00	Spotkanie integracyjne „Pożegnanie ze Złotym Wiekiem” 30	
środa	12.00 - 16.00	Koncert dla seniorów w ICE 14	Ul. Marii Konopnickiej 17
wtorek	12.00 – 14.00	Wykład: „Pole magnetyczne wokół nas. Jak to wpływa na nasze samopoczucie” 13	Ul. Kurczaba 25 Sala nr 5
Środa	11.30 – 12.15	Aqua – aerobik 28 wolontariat	Com-Com Zone Prokocim, Kurczaba 29 Wejście o godz: 11.15 Wyjście o godz: 12.30
czwartek	10.00 – 12.00	Piosenka biesiadna 8	Ul. Kurczaba 25 Sala nr5 Wolontariat. Prowadząca Anna Erhardt
	10.00 – 14.00	Wyjście do Muzeum MuFo 29	wystawa czasowa „Fotografika. Fotografia artystyczna w Polsce 1927–1978” wejście na wystawę o godz. 11.00 MuFo Rakowicka, ul. Rakowicka 22A.
piątek	15.50 – 16.50	Klub „Nordic przy każdej pogodzie!” 2; 9; 23; 30 Wolontariat	Zbiorka: Com-Com Zone Prokocim, Jana Kurczaba 29 o godz. 14.50 Kierownik-wolontariusz: Stanisław Knap
	REKRURACJA UCZESTNIKÓW	www.fundacjahita.pl	CAŁODOBOWE